

19 और फिर हमने नृत्य किया...

चित्रा चन्द्रशेखर दासरथी

"गलती करना बुरा नहीं है", उस आठ साल की बच्ची ने कहा। मैंने मन में सोचा–वह ठीक कह रही है। मुझे ऐसे तरीके की तलाश करनी है जिससे वह गलती न करे !

फिर हमने उन कारणों का पता लगाया जिनकी वजह से उस विशेष अडवु को नृत्य रूप में प्रस्तुत करने में बार–बार समस्या खड़ी हो रही थी। "क्या तुम इसे समझ नहीं पा रही हो या फिर तुमने इसे करने की पर्याप्त कोशिश नहीं की है?" मैंने पूछा। नृत्य की हर गति की माँग के अनुसार शरीर को उसके अनुकूल बनना सीखना पड़ता है। बाद में बातचीत के दौरान मैं और वह बालिका इस बात पर सहमत हुए कि इसमें दोनों ही बातें थोड़ी–थोड़ी आ जाती हैं। नृत्य की कक्षा में शिक्षक और विद्यार्थी दोनों के सामने यह बात एकदम से जाहिर हो जाती है कि कोई बात समझ में आई या नहीं।

मैं भरतनाट्यम शैली में नृत्य करती हूँ और उसे सिखाती भी हूँ। नृत्य में गतियों या हरकतों की भली–भाँति परिभाषित शब्दावली होती है। नृत्य की बुनियादी संरचनाओं को इस तरह से सीखना चाहिए कि आगे चलकर हम अभिव्यक्ति और सम्प्रेषण के लिए नृत्य की तकनीक के भीतर ही स्वतंत्र रूप से विचरण कर सकें। नृत्य मेरे लिए एक यात्रा है–बोले गए शब्दों से परे एक दुनिया बनाने की, जीवन के उन पहलुओं को समझने की जो अधिकतर मनोहर होते हैं, जो कभी–कभी पीड़ादायी होते हुए भी सदैव रोचक और रोमांचक होते हैं। मेरे पास ऐसी कहानियाँ हैं जिन्हें मैं सुनाना चाहती हूँ, ऐसी भावनाएँ हैं जिन्हें बतलाना चाहती हूँ और ऐसे अनुभव हैं जिन्हें मैं साझा करना चाहती हूँ।

नृत्य के शिक्षण में ऐसे कौशल का विकास करना जरूरी होता है जो लगातार विकासशील रहे। नृत्य हम शिक्षकों के लिए नई चुनौतियाँ प्रस्तुत करता है क्योंकि एक ही गति हर नर्तक/नर्तकी में अलग ढंग से प्रकट होती है। शास्त्रीय नृत्य के शिक्षक और विद्यार्थी के लिए प्रारम्भिक चुनौती यह है कि कुछ निर्धारित तरीकों से काम करने के लिए शरीर को अनुशासित किया जाए। कई अन्य कक्षाओं की तरह ही शुरू में नृत्य सीखना भी अनुकरण के द्वारा होता है। बच्चा शिक्षक की गतियों का अनुकरण करता है और कुछ समय बाद लगने लगता है कि नृत्य की गतियाँ उसकी अपनी हो जाती हैं। यह ऐसा ही है जैसे किसी विशेष भाषा में बात करना सीखना। धीरे–धीरे इन गतियों के साथ परिचय एवं सहज भाव बढ़ जाता है और भावाभिव्यक्ति अधिक सम्प्रेषणीय हो जाती है। अब विद्यार्थी गति, नृत्य के स्थान और नृत्य में निहित विषयवस्तु से और अधिक सार्थक रूप से जुड़ने लगता है।

मेरे हिसाब से बच्चे भरतनाट्यम की गतियों के पैटर्न्स के भीतर अमूर्त के साथ सम्बन्ध स्थापित करते हैं। वे विशिष्ट अर्थ या कहानियों में गए बगैर आराम से इन पैटर्न्स के साथ खेलते हैं। यहाँ तक कि पुनरावृत्ति, जो उबाऊ होती है, को भी एक रोमांचक अनुभव में परिवर्तित किया जा सकता है अगर लय में थोड़ा–सा बदलाव लाया जाए या फिर बच्चे के खड़े होने की जगह बदल दी जाए। एक और तरीका जो मुझे बहुत उपयोगी लगता है वह है, एक समूह में बच्चों के मध्य नृत्य की गतियों को छोटी–छोटी इकाइयों में तोड़ना। भरतनाट्यम के पारम्परिक शिक्षण में भी बुनियादी गतियाँ विभिन्न चरणों में ही सिखाई जाती हैं। पहले पदन्यास या पैरों का संचालन, फिर शारीरिक गतियाँ और अन्त में हस्त–मुद्राएँ गतियों को पूरा करती हैं।

मुझे लगता है कि किसी गति के शारीरिक अभ्यास के साथ 'अडवु' या भरतनाट्यम गति के बुनियादी अनुक्रम के बारे

में अधिकांश बच्चों की धारणा तब बेहतर हो जाती है जब वे उसकी कल्पना करने में सक्षम हों। हम इस अभ्यास को 'अपने मन में करो' कहते हैं। किसी गति को करने की कोशिश के बाद बच्चे से कहा जाता है कि वह अपनी आँख बन्द करके उस विशिष्ट अनुक्रम में होते हुए नृत्य को अपने मन की आँखों से देखे। बाद में, आँखें खोलकर जब वे पुनः कोशिश करते हैं, तो मैं दंग रह जाती हूँ—शुरू में नृत्य उन गलतियों से मुक्त होता है जो स्पष्ट रूप से नजर आती हैं और बाद में, उसमें वह परिपूर्णता दिखने लगती है जिसे बच्चे ने अपने मन की आँखों से देखा था। दृश्य—स्मृति अभ्यास की पूरक होती है।

शरीर के साथ बात करने की अपनी क्षमता के भीतर की खोज एक रोमांचक और समृद्ध अनुभव हो सकता है। नृत्य स्टूडियो ऐसा स्थान है जहाँ सीखने की प्रक्रिया में तात्कालिकता है और जो शिक्षक एवं विद्यार्थी दोनों के लिए प्रतिफल देने वाला हो सकता है। नृत्य और सभी प्रदर्शन कलाओं की प्रकृति ही ऐसी है वे उस क्षण में मौजूद रहते हैं जिस क्षण उनका अभ्यास किया जा रहा होता है। इसलिए उत्कृष्टता प्राप्त करना एक निरन्तर एवं अन्तहीन प्रक्रिया है। बच्चा यह सीख लेता है कि उत्कृष्टता का पल मिल गया—और यह तकरीबन उसी समय खो भी सकता है!

हमारे आसपास की दुनिया लगातार गति और स्थिरता के क्षणों के बीच दोलन कर रही है। अधिकांश बच्चे स्वाभाविक रूप से लोगों और दुनिया भर की गति के सम्पूर्ण विस्तार में रुचि रखते हैं। कक्षा में, बच्चे को नृत्य के माध्यम से गतियों के इन पैटर्न्स को आत्मसात करना सिखाया जा सकता है। इसे काम में लाने के कौशल को अवलोकन, अनुकरण, पुनरावर्तन और सूक्ष्म अभ्यास के द्वारा पैना किया जा सकता है, एक कलात्मक अभिव्यक्ति में बदला जा सकता है। नृत्य की गतियों (जो कि भारतीय नृत्य शैलियों के बुनियादी प्रशिक्षण में अत्यधिक विधिबद्ध और मानकीकृत हैं) को वास्तविक रूप से सीखने के अलावा, मैं बच्चे को इस बात के लिए भी प्रोत्साहित करना चाहती हूँ कि वह शिक्षक के नृत्य की गतियों का अनुकरण करने के साथ—साथ गतिमान चीजों की बारीकियों का अवलोकन भी करे। उदाहरण के लिए हम बच्चे से कह सकते हैं कि वह ध्यानपूर्वक यह देखे कि विभिन्न आकृति और आकार के पत्ते हवा में कैसे लहराते हैं।

अगर एक विद्यार्थी किसी विशेष अडवु के अन्तर्गत स्वाभाविक तर्क (या उसके अभाव) का विश्लेषण करना सीख ले तो यह बात बेहद रोमांचक और बाद में उपयोगी हो सकती है। इस प्रक्रिया में अनुकरण पहला चरण है, इसके बाद सहज विश्लेषण आता है और शीघ्र ही इस युवा नर्तक/नर्तकी के लिए गति स्वाभाविक हो जाती है। नृत्य की कक्षा में मन और शरीर, दोनों स्तरों पर प्रशिक्षण दिया जाता है क्योंकि दोनों की अपनी 'बुद्धिमत्ता' है और दोनों को सामंजस्यपूर्ण ढंग से प्रशिक्षित करने की आवश्यकता है। यह प्रक्रिया सीखने की अन्तर्निहित पद्धति को समझने के लिए बुनियादी स्तर पर मदद करती है। इसे मैं 'शरीर की बुद्धिमत्ता' के नाम से बुलाना पसन्द करती हूँ। कई बार हम पाते हैं कि भले ही हमें किसी चीज की पूरी मानसिक समझ हो, फिर भी उसे वास्तव में क्रियान्वित करना बहुत मुश्किल होता है। हो सकता है कि शरीर किसी गति का विरोध करे या मन हस्तक्षेप करे! अर्थ पर आधारित नृत्य (सामान्य रूप से इसे अभिव्यंजक नृत्य या 'अभिनय' कहा जाता है) को सीखते/सिखाते समय भी ऐसी ही स्थिति पैदा हो सकती है। यहाँ विद्यार्थियों को किरदार और उनकी भावनाओं की रचना चेहरे के उपयुक्त हाव—भाव और हस्त मुद्राओं की मदद से करनी पड़ती है। वैसे तो अधिकांश लोग भावनाओं को चेहरे के हाव—भाव के माध्यम से ही व्यक्त करते हैं, फिर भी जब उनसे किसी भाव का 'अभिनय' करने को कहा जाता है तब यही बात बड़ी कठिन लगने लगती है क्योंकि भावनाओं को पैदा करने के लिए उद्दीपन नहीं होते। अवलोकन करने वाले बच्चे की इस बात में मदद की जा सकती है कि वह एक ऐसे काल्पनिक स्थान या व्यक्ति या संवाद की रचना करे, जिसके साथ वह जुड़ सके; ताकि वह नृत्य के उस टुकड़े में कुछ व्यक्तिगत गुण ला सके।

पहले जिस तात्कालिकता का उल्लेख किया गया है, उससे नृत्य सीखने वाले अधिकांश बच्चों में ध्यान केन्द्रित

करने तथा दत्तचित्त होने का स्तर बढ़ता है—और पुनरावृत्ति एक यांत्रिक प्रक्रिया न रहकर हमें उस ओर ले जाने वाली प्रक्रिया बन जाती है जिसे मेरे एक विद्यार्थी ने बड़ी गम्भीरता से 'अच्छा नृत्य' कहा था। भारतीय कला—रूपों के पारम्परिक शिक्षण का मार्गदर्शक सिद्धान्त यह है कि उत्कृष्टता को पाने के लिए बार—बार अभ्यास या रियाज करना एक आदर्श मार्ग है। अगर पुनरावर्तन और अभ्यास के साथ हास्य और नृत्यांगन के बाहर की बच्चों की दुनिया से समानताओं को निरन्तर मिश्रित किया जाए तो बच्चे ऐसे पुनरावर्तन और अभ्यास का आनन्द उठाते हैं। बाद में (आश्चर्यजनक रूप से जल्द ही) अधिकतर बच्चे सीखने की इस पद्धति के भीतर की मौलिक अवधारणा को सीखने के अन्य क्षेत्रों में स्थानान्तरित करने में सक्षम होते हैं।

नृत्य से जागरूकता और संवेदनशीलता के एक स्तर का निर्माण करने में सहायता मिलती है। यह हैरानी की बात है कि बच्चे जागरूकता के सूक्ष्म स्तर के उत्तर में कितनी आसानी से अनुक्रिया दिखाते हैं, चाहे वह शारीरिक हो या भावनात्मक। बच्चों को नृत्य सिखाना उतना ही स्फूर्तिदायक है जितना कि स्वयं नृत्य करना।

विशेष जरूरत वाले बच्चों के साथ काम करते समय मैंने कई महीनों तक सरल गतियों के साथ एक नर्सरी कविता गाई। एक छोटी सी स्वलीन (ऑटिस्टिक) बच्ची ने महीनों मुझ पर ध्यान नहीं दिया। मैं समूह के दूसरे बच्चों के साथ नाचती—गाती रही। एक दिन जब मैं सामान्य रूप से अपनी कक्षा के लिए कमरे में गई तो यह बच्ची बिना कुछ बोले मेरे पास आई, उसने मुझसे नजरें नहीं मिलाईं, मेरे हाथ उठाए और उन्हें मेरी कमर पर रखा—जैसा कि मैं पिछले कुछ महीनों से करती आ रही थी और फिर, उसने अपना सिर झुकाया और इधर—उधर डोलने—लहराने लगी। मैं बस इतना कर पाई कि उसके साथ ही नाचने—गाने लगी। तमिल भाषा का यह गीत इस प्रकार था,—आडु पापा आडु, अजगु पापा आडु—नाचो, सुन्दर बच्ची, नाचो!"

और फिर हमने नृत्य किया।



__चित्रा__ को उनके माता—पिता, प्रो. सी. वी. चन्द्रशेखर एवं श्रीमती जया चन्द्रशेखर ने बहुत कम उम्र में ही भरतनाट्यम में प्रशिक्षित किया। चित्रा ने अभिव्यक्ति और उत्कृष्टता की खोज में लम्बी यात्रा तय की है। नृत्य के साथ उनकी पूरी तादात्म्यता और हमारे समय की कलाकार के रूप में उनका नृत्य उनकी सौन्दर्यात्मक संवेदनशीलता को अभिव्यक्ति देता है। चित्रा ने नृत्य और संस्कृत में स्नातकोत्तर डिग्री प्राप्त की है। संगीत और साहित्य की तरह अभिव्यक्ति के अन्य रचनात्मक प्रकारों के साथ उनकी सम्बद्धता उनके नृत्य और नृत्य निर्देशन को एक व्यापक परिप्रेक्ष्य देती है। तकनीक और प्रस्तुति में परिशुद्धता चित्रा की विशेषता है और दर्शकों द्वारा बहुत सराही भी गई है। उनके नृत्य निर्देशन में पारम्परिक भरतनाट्यम तो है ही, साथ ही गीतगोविन्द, संवाद—हैथर और मैं, उत्सव, विस्मय कुंचा, वागर्थ, रतिरंग और कुन्ती भी शामिल हैं। चित्रा बंगलौर में रहती हैं और नृत्य—प्रदर्शन, शिक्षण और नृत्य निर्देशन में व्यस्त रहती हैं। उनसे chitracdasarathy@yahoo.com पर सम्पर्क किया जा सकता है। __अनुवादः__ नलिनी रावल